



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## PARELCOUSSALADE



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g parelcouscous
- 1 vetarm kippebouillonblokje
- 500 g kalkoenblokjes
- 1 el gezonde margarine
- Kippekruiden
- 300 g doperwten
- 2 gele puntpaprika
- 1 dikke rode ui
- 100 g snoeptomaten
- 100 g veldsla
- enkele basilicumblaadjes



### Bereidingswijze:

- Kook de parelcouscous gaar met een vetarm kippebouillonblokje en giet af.
- Kook de doperwtjes beetgaar en giet eveneens af.
- Was de veldsla.
- Was de snoeptomaten en snij ze middendoor.
- Was de puntpaprika's, verwijder de pitjes en snij in reepjes.
- Was de courget en snij in blokjes.
- Pel de rode ui en snij in ringen.
- Kruid de kalkoenblokjes met kippekruiden.
- Prik op een prikkertje: enkele kalkoenblokjes afwisselend met courget, stukjes puntpaprika en rode ui.
- Bak de satés op de BBQ.
- Verdeel over vier borden: eerst de parelcouscous met de doperwtjes, enkele sliertjes gele puntpaprika, enkele rode uiringen, enkele snoeptomaatjes en wat veldsla.
- Serveer hierbij de kalkoensatés en werk af met enkele blaadjes basilicum.
- Laat het smaken!